

12月分献立表

(16回)



Bブロック(鳥島幼稚園・鳥島小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校) つくばすこやか給食センター豊里

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	金	ちゃんぽん (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 いか なると		にんじん	ねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく	ちゅうかめん でんぶん	油	チャンポンスープの素 酒 しょうゆ 塩	幼 541	2.6
		牛乳		牛乳						小 643	3.2
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		中 828	4.2
		ミニカスタードたいやき					カスタードたいやき				
4	月	パインパン					パインパン				
		牛乳		牛乳						575	1.9
		ハッシュドポテト シーザーサラダ (シーザードレッシング、クルトン)			ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	じゃがいも こめこ	油	塩	668	2.2
		チリコンカン	だいたい ぶた肉 あおえんどうまめ あかしいげんまめ ひよこまめ		ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトビュレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン	836	2.8
5	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						602	1.7
		さばのおこごじカレーやき	さば					油	塩こごじ カレーこ	658	2.0
		こまつなとちくわのしそひじきあえ	ちくわ	しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ				832	2.5
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
6	水	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						598	1.3
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 あつあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま油	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ みそ テンメンジャン 酒	714	1.8
		しゅうまい (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ パンこ		塩	886	2.2
		フルーツあんじん				みかん パインアップル	あんじんどうふ				
7	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						583	1.5
		ぶりフライ(ソース)	ぶり				パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう ソース	644	1.7
		だいこんのゆずかあえ (ふくれぼんす)			にんじん	だいこん きゅうり ゆず			福来ぼんす	841	2.2
8	金	パンブキンパン					パンブキンパン				
		牛乳		牛乳						475	2.1
		とりにくのマスタードやき	とりにく					油	マスタード ソース	624	2.8
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	792	3.7
11	月	ポトフ	ウインナー		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ カリフラワー			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						592	2.0
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	655	2.3
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	油 ドレッシング		833	3.1
12	火	チンゲンサイとにくだんごのスープ	とりにく だいたい		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	ラード 油 ごま油	中華だし しょうゆ こしょう 塩 みりん		
		つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						542	2.3
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース	689	3.0
13	水	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		900	4.2
		やさいのクリームに	とりにく とうにゅう	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい ぶなしめじ ねぎ えだまめ		バター 油	まるやかシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん なっとう※	なっとう				ごはん		なっとうのタレ		
14	木	牛乳		牛乳						600	2.2
		レンコンのはさみあげ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ 塩	659	2.3
		ブロッコリーのごまマヨ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん			ノンエッグマヨネーズ ごま		813	2.7
		こまつなとみずなのみそしる	とうふ		みずな こまつな にんじん	だいこん			みそ かつお節だし 煮干しだし		
15	金	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						598	2.2
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルギーフリーカレーフレーク まるやかカレーパウダー カレーこ ケチャップ ソース	674	2.6
		かいそうサラダ (こうみしおドレッシング)		わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		848	3.1
15	金	みかん				みかん					
		ななうらうどん (ソフトめん+スープ)	とりにく		にんじん かぼちゃ いんげん	れんこん こんにゃく だいこん ほししいたけ	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ みりん 豆板醤 みそ スープストック	480	2.4
		牛乳		牛乳						629	3.2
		ししやもフリッター (小2まで1本、小3から2本)	ししやも				こむぎこ でんぶん	油	塩	790	3.9
15	金	コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング			

郷土料理
(長崎県)

旬の食材
ぶり

減塩
メニュー

地産地消
メニュー

研学中
朝食
メニュー

旬の食材
みかん



郷土料理
(那珂市)

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
18	月	ごはん					ごはん					
教科連携 メニュー		牛乳		牛乳							555	1.6
		このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ						油		624	1.9
		チキンサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉			キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング			808	2.6
		つくばねぎのすきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ しらたき		さとう	油	しょうゆ 酒		
19	火	しょくパン いちごジャム 牛乳		牛乳			しょくパン いちごジャム					
学森 朝食 メニュー		トマトミートオムレツ	たまご とり肉			たまねぎ		でんぶん	油	トマトピューレ ケチャップ 塩	495	2.0
		れんこんサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	れんこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		650	2.6
		かぶとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ えだまめ				コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	824	3.3
		おみたまブルーベリーヨーグルト※		ヨーグルト		ブルーベリー						
20	水	ごはん					ごはん					
冬至 メニュー		牛乳		牛乳							586	2.0
		さばのおろしゆずソース	さば			ゆず しょうが だいこん		さとう	油	しょうゆ 酒	650	2.4
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		831	3.1
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ				みそ かつお節だし 煮干しだし		
21	木	ごはん					ごはん					
研学中 朝食 メニュー		牛乳		牛乳							593	2.3
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが たまねぎ			油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	679	2.9
		れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ		さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	850	3.7
		わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし		でんぶん		塩 中華だし こしょう しょうゆ		
22	金	テーブルロール※ 牛乳		牛乳			テーブルロール					
クリスマス メニュー		フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが		でんぶん	油	酒 塩 こしょう	687	2.4
		クリスマスサラダ (フレンチしるドレッシング)			あかピーマン ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー カリフラワー			ドレッシング		686	2.9
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ		こめこマカロニ		トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	803	3.5
		こめこのココアケーキ※						こめこココアケーキ				

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

11月18日(月) 4年国語
 「ふるさとの食を広めよう」(つくば市産の特産物について)

給食だより



< 12月の給食目標 >

伝統的な食文化について理解しよう

日本には昔から、家族の幸せや健康を願う祭事や行事があり、季節や旬の食材を使った行事食が作られ、伝えられてきました。

< 主な行事と行事食 >

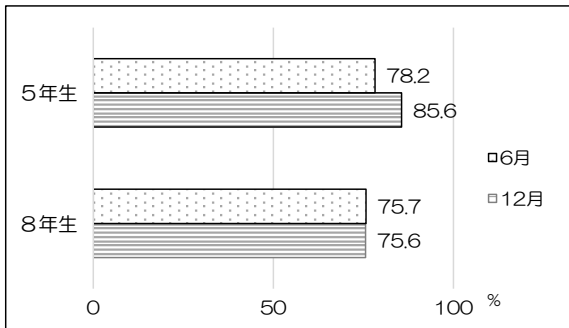
- 1月 お正月 おせち料理・お雑煮
- 2月 節分 福豆
- 3月 桃の節句 ちらし寿司・菱餅
- 5月 端午の節句 柏餅・ちまき
- 7月 土用の丑 うなぎのかば焼
- 9月 十五夜 月見団子
- 11月 七五三 千歳あめ
- 12月 冬至 かぼちゃの煮物
大晦日 年越しそば



地域でどんな食材がとれるか知っていますか？

みなさんは食卓にあがる食べ物が、「どこで、どんな人の手によって作られたか」意識したことはありますか？
 令和4年度に実施した「食生活に関する調査」では以下の結果になりました。

《給食に地元食材が使われているのを知っている割合》



令和4年度実施 食生活に関する調査(市内5年生・8年生より地区ごとに抽出)



《つくば市で作られている農作物について知っているものランキング》

- <5年生> 1位 れんこん 2位 米 3位 ねぎ 4位 にんじん 5位 メロン
- <8年生> れんこん ねぎ 米 白菜 ブルーベリー

給食に提供されている食材が、たくさんありました。その他にも市内でさまざまな食材がとられています。

市内で作られている作物(一例)

- じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ヤーコン さつまいも なめこ ふなしめじ ひらたけ はくさい こまつな みずな ブルーベリー 梨 ふくれみかん 米 小麦

つくば市の給食では、JAや地元生産者と連携し、地域でとれる新鮮でおいしい食材を給食に積極的に取り入れ、献立表で紹介しています。また、給食時の放送や掲示資料での紹介、地産地消の食育授業など地元食材の魅力を子どもたちに伝える活動を行っています。

【お知らせ】 食材等の高騰が続いていますが、つくば市が費用を負担することで、給食の量および質を保って子供たちへ提供しています。